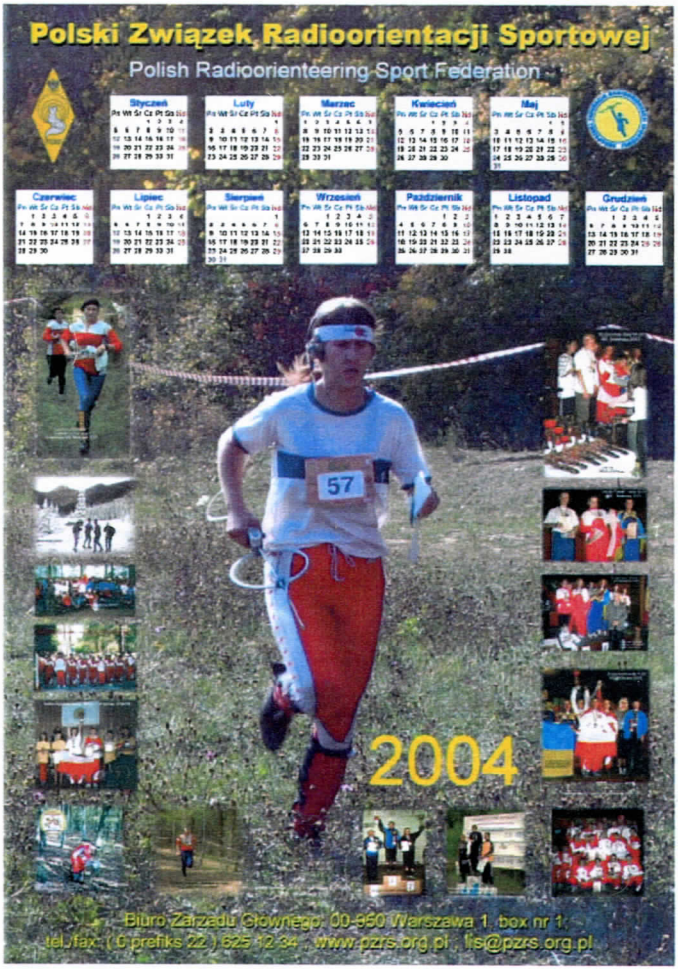
BIULETYN Lis Nr 1 (85)

Polskiego Związku Radioorientacji Sportowej

WARSZAWA STYCZEŃ 2004



W dniu 3 stycznia 2004 roku w Kościele p.w. św. Jacka i św. Magdaleny w Podlesicach, na ślubnym kobiercu stanęli członkowie kadry narodowej Polskiego Związku Radioorientacji Sportowej Pani Magdalena Dura i Pan Radosław Bala.

Przyjęcie weselne z udziałem zaproszonych gości urządzono w „Zajeździe Jurajskim" w Podlesicach, gdzie młodzi wielokrotnie przebywali na zgrupowaniach sportowych.

Zarząd Polskiego Związku Radioorientacji Sportowej składa młodej parze najserdeczniejsze życzenia wszelkiej pomyślności w życiu osobistym oraz sukcesów w uprawianej dyscyplinie sportu.

Ja tam byłem, wino piłem i wspaniale się bawiłem.

Zdzisław Strzemieczny

INFORMACJE

WNIOSKI Z DYSKUSJI PODCZAS SEMINARIUM 14. 12.2003r. nt. „OCENA SEZONU SPORTOWEGO 2003r. -GŁÓWNE ZADANIA PZRS W 2004r"

Adam ŚLIWAKOWSKI

1. Uzupełnić dokumenty formalne, precyzujące cele i zadania stowarzyszeń i klubów, o edukację ekologiczną i turystykę kwalifikowaną. Zapis ten umożliwi korzystanie z funduszy przeznaczonych na ten cel w samorządach a w przyszłości także w Unii Europejskiej.
2. W miarę możliwości ubezpieczać zawodników (czł. klubu) na cały sezon sportowy. Można wynegocjować z ubezpieczycielem umowę wzajemnego świadczenia usług – za koszt ubezpieczenia naszych zawodników my promujemy ubezpieczyciela (np. jego logo w naszych dokumentach sportowych – mapy itp.).
3. PZRS powinien utrzymywać bliskie kontakty ze Szkolnym Związkiem Sportowym.
4. Od supermarketów można pozyskać nieodpłatnie artykuły żywnościowe (np. na zawody), z kończącym się terminem ich przydatności do spożycia. Jest w tym duże ryzyko ale można spróbować.

Władysław PIETRZYKOWSKI

1. Zwiększyć ilość zawodników startujących w poszczególnych zawodach poprzez wprowadzenie do regulaminów zawodów:
   - klasyfikacji drużynowej (drużyna wg kategorii wiekowych). Dopingować kluby do obsadzania w drużynie wszystkich kategorii wiekowych;
   - start zawodników tylko we własnej kategorii wiekowej (start w innej kategorii tylko poza konkursem i nie liczony do rankingu).
2. Przywrócić prowadzenie pełnego rankingu indywidualnego i drużynowego. Ujednolicić w tym celu wzór komunikatu końcowego po zawodach. Określić jednolite zasady rankingu. Ranking powinien dawać zawodnikom szansę wejścia do KN.
3. Podjąć próbę reaktywowania aktywności klubów, które z różnych przyczyn zaprzestały swojej działalności. Powinna zająć się tym przyszła Rada Prezesów. Spróbować uzyskać od tych klubów pisemne wyjaśnienia o przyczynach zaprzestania ich działalności. RP – jej członkowie bogaci we własne doświadczenia mogą służyć cenną radą i propozycjami jak rozwiązywać bieżące problemy. W klubach tych pozostali zawodnicy i sprzęt. Prawdopodobnie z powodów finansowych nie są w stanie uczestniczyć w zawodach. Trzeba się nimi zainteresować.

INFORMACJE

Leszek STANKIEWICZ

1. Każdemu zawodnikowi w RS należy stworzyć szansę startów w barwach kadry narodowej. Poszerzyć skład ilościowy KN. Seniorów szkolić na dotychczasowych zasadach, ale seminaria szkoleniowe lokować w rejonie i czasie bliskim przygotowywanych zawodów regionalnych lub krajowych – start w tych zawodach kończy seminarium. Juniorów szkolić regionalnie, wykorzystując miejscową kadrę instruktorów i trenerów.
2. Dla Klubowego Pucharu Europy określić dokładnie na stałe kategorie wiekowe i zasady punktacji (ująć to w regulaminie zawodów).
3. Działacze terenowi RS winni angażować się w życie gminy (miasta) – być partnerem władz lokalnych we wszystkich sprawach.
4. Nadzór techniczny nad sprzętem RS zlecić Wł. Pietrzykowskiemu – utworzyć własny nadzór techniczny (serwis).
5. W zawodach regionalnych (wspieranych finansowo przez PZRS) lokować koszty transportu związanego z etapem organizacyjnego przygotowania zawodów w pozycji „inne koszty".

Marek RUSZCZAK

1. Określać na każdy sezon sportowy max poziom opłaty startowej.
2. Przy kalkulacji kosztów imprezy uwzględniać wszystkie ponoszone koszty – w tym koszty własne klubu organizującego zawody (np. koszty transportu, konserwacja i naprawa sprzętu itp.).
3. Z proponowanego Hymnu EFR wybrać urywek jako sygnał „UWAGA" - wręczanie medali i dyplomów

Zdzisław DOMINIAK

1. Ustalić wzorcowy regulamin zawodów regionalnych i krajowych na dany sezon sportowy. Określić stałe konkurencje dla poszczególnych zawodów.
2. Opracować jednoznaczne zasady rekrutacji do kadry narodowej.
3. Opracować zasady i prowadzić centralny ranking klubów i zawodników.
4. Określić „widełki" opłaty startowej (od – do).
5. Wykorzystywać internet do przepływu informacji. Jeżeli sprawdzi się możliwość pracy Kolegium Sędziów (Porzycz, Czerwieniec, Dominiak) poprzez internet, to należy sposób ten wykorzystać też do innych zadań – skróci to czas wymiany informacji.

Ryszard CIESIELSKI

1. Rozwiązać problem zaopatrzenia w sprzęt do RS. UKS Chojnice czeka od 3 lat na sprzęt 3,5 mHz a w WKS sprzęt pracuje już 13 lat.
2. Problemem ciągłym jest finansowanie transportu na czynności przygotowujące imprezy dofinansowywane przez PZRS.

Opracował
Alfred Kupiec
Sekretarz Generalny PZRS

Co jest powodem, że przedstawiam taki plan przygotowań kadry narodowej PZRS do nadrzędnych imprez mistrzowskich.

Jak zwykle na kształt przygotowań zawodników ma wpływ wiele czynników. Na pewno podstawowym z nich jest cel główny to jest start w Mistrzostwach Europy seniorów i młodzieżowych.

Radioorientacja sportowa jest taką konkurencją która wymaga połączenia wielu elementów takich jak: przygotowanie fizyczne, techniczne, taktyczne, psychiczne. Aby wypracować te elementy, ukształtować je, oraz podnosić ich jakość należy nad nimi pracować przez okrągły rok. I nie jest z tym tak jak to powiedział jeden z członków naszego Zarządu, że przecież zawodnicy potrafią biegać z odbiornikami więc po co ich szkolić. A no życie zwykłych ludzi pokazuje że należy cały czas podnosić swoje umiejętności (trenować) aby nie zaginąć w szarości codziennego życia. Cóż więc dopiero należy robić z pozycji zawodnika aby być najlepszym. Przecież inni zawodnicy ci najlepsi trenują przez cały rok. Poza tym z przygotowaniem fizycznym zawodnika jest tak, że jak nie przepracuje uczciwie zimy i wiosny to nie ma o czym mówić w dalszych miesiącach roku.

Dlaczego proponuję przynajmniej raz lub dwukrotnie w miesiącu kontakt z zawodnikami kadry narodowej. Powód jest prosty, oprócz tego że na konsultacjach i zgrupowaniach podnosimy umiejętności zawodników to jeszcze sprawdzamy wyniki ich pracy pomiędzy tymi spotkaniami.

Dlaczego proponuję starty zagraniczne. A no dla tego że zawodnicy muszą startować i konkurować z najlepszymi, konkurować z nimi, startować w stresie pod naciskiem konieczności zwyciężania. Dlaczego Dania, Szwecja, Czechy, Węgry może Niemcy. Oprócz walorów czysto sportowych jest to także atrakcja dla zawodników. Bo proszę dać sobie odpowiedź cóż my jako Związek w ostatnich latach możemy zaoferować zawodnikom. Jak my możemy zmotywować zawodników do pracy treningowej (najlepsi biegają po 4-5 tys. km w roku). Myślę że z wielu powodów wyjazdy na ten najbliższy wschód nie są zbyt miłą wyprawą.

Bo chociażby Mistrzostwa Europy w Kijowie, gdzie zawodnicy nie dostali medali za poszczególne konkurencje-dostali medale z zawodów pn. Kijowska Wiosna, że nie wspomnę o mapach kilkunastoletnich na jakich startowali. Mimo moich interwencji do dzisiaj ta sprawa nie została doprowadzona do końca. A Mistrzostwa Europy w Kiszyniowie, chodzi mi o start w drugim dniu, czy chociażby klasyfikacje w tych zawodach. Czy start w takich zawodach jest powodem do mobilizacji? A tak powinno być.

Dla tego właśnie w planie przygotowań zawodników są przewidziane konsultacje i starty zagraniczne.

Można by przytaczać wiele argumentów czysto szkoleniowych które wpływają na taki a nie inny tok przygotowań. Należało by odnieść się do tego jakich mamy zawodników w kadrze kim oni są czym Polska radioorientacja jako całość dysponuje. Myślę jednak, że baczny obserwator zna stan posiadania naszego Związku. I komuś kto nie chce zrozumieć problemów szkoleniowych żadne argumenty nie pozwolą rozwiązać własnych znaków zapytania.

Aby zakończyć własne dywagacje nad celowością jakiegokolwiek procesu szkolenia podeprę się tylko jeszcze jednym argumentem.

Od 1996 roku pracuję z kadrą narodową, modyfikuję tok przygotowań na co ma wpływ wiele rzeczy. I tak się składa, że od początku mojej pracy wyniki są takie a nie inne. Czy one są dobre nie mi oceniać, nie znaczy to że chcę być zbyt skromnym bo ta cecha w sporcie nie jest dodatnią.

W związku z powyższym zadaję pytanie po co psuć to co jest sprawdzone co daje wyniki, bo wypowiedzi niektórych naszych działaczy czy podejmowane decyzje wskazują że jak tak dalej pójdzie wrócimy do naszej pozycji na arenie sportowej sprzed kilku lat.

Kierownik Szkolenia PZR5
mgr inż. Bogdan Bala

POLSKA
KONFEDERACJA SPORTU
PREZES Andrzej Kraśnicki

Warszawa, 2004-01-22

Prezesi
polskich związków sportowych
wg rozdzielnika

Szanowny Panie Prezesie,

W nawiązaniu do deklaracji złożonej podczas Konferencji Programowej z udziałem prezesów, sekretarzy generalnych i przewodniczących komisji rewizyjnych polskich związków sportowych w dniu 18 listopada 2003 r. w Warszawie przesyłam w załączeniu dwa opracowania:

1) Status zawodników oraz prawa i obowiązki członków kadry narodowej (olimpijskiej) i reprezentantów Polski (propozycje uregulowań).
2) Działalność komisji rewizyjnych polskich związków sportowych (materiały pomocnicze).

Materiały te zostały opracowane – przy udziale pracowników Biura Organizacji i Rozwoju Sportu – przez specjalistów – członków Zespołu Prawno – Legislacyjnego Rady Polskiej Konfederacji Sportu z myślą o udzieleniu pomocy polskim związkom sportowym w unormowaniu niektórych trudniejszych problemów jakie pojawiają się w funkcjonowaniu tych związków. Zawarte w materiałach rozwiązania spotkały się z uznaniem Rady Polskiej Konfederacji Sportu.

Wskazanym byłoby zatem, aby wzorcowe materiały zostały przystosowane do potrzeb kierowanego przez Pana Prezesa Związku, a zawarte w nich rozwiązania wprowadzone do praktyki jego funkcjonowania.

Wyrażam nadzieję, że wykorzystanie wzorcowej karty praw i obowiązków członka kadry narodowej pozwoli nie tylko na uregulowanie złożonej sytuacji prawnej zawodnika, ale może przyczynić się w istotny sposób do uniknięcia konfliktów, jakie mogłyby powstać na linii zawodnik – sponsor indywidualny – sponsor związkowy – polski związek sportowy.

Jestem również przekonany, że materiały dotyczące komisji rewizyjnych pozwolą na aktywizację działalności komisji rewizyjnej w Związku i ułatwią działania kontrolne tego organu, a w konsekwencji przyczynią się do poprawy funkcjonowania Związku i uniknięcia kłopotów związanych z rozliczeniem środków finansowych, w szczególności publicznych.

Nie ulega wątpliwości, że szereg rozwiązań proponowanych w materiałach będzie można wprowadzić w drodze decyzji organów Związku, ale są również i takie, które będą wymagały wprowadzenia odpowiednich zmian statutowych. Dotyczy to w szczególności statusu członka kadry narodowej, jego praw i obowiązków, a także umocnienia pozycji komisji rewizyjnych. Liczę na to, że również w tym celu zostanie wykorzystana kampania sprawozdawczo – wyborcza organizowana w polskich związkach sportowych po zakończeniu letnich igrzysk olimpijskich w Atenach w bieżącym roku.

Chciałbym jednocześnie zapewnić Pana Prezesa, że przekazane materiały nie są efektem jednorazowej akcji Polskiej Konfederacji Sportu na rzecz polskich związków sportowych. Trwają obecnie prace nad przygotowaniem następnych dokumentów, które ułatwiłyby funkcjonowanie polskich związków sportowych i realizowanych przez nie zadań.

Z poważaniem

Andrzej Kraśnicki

Uchwałą nr 13
Rady Polskiej Konfederacji Sportu
z dnia 17 grudnia 2003 r.
w sprawie „Karty członka kadry narodowej".

Rada Polskiej Konfederacji Sportu po zapoznaniu się z materiałem „Status zawodników oraz prawa i obowiązki członków kadry narodowej (olimpijskiej) i reprezentantów Polski" uchwala, co następuje:

§ 1

Rada Konfederacji przyjmuje przedstawioną wzorcową uchwałę zarządu polskiego związku sportowego w sprawie statusu zawodników oraz szczegółowych praw i obowiązków członków kadry narodowej i reprezentantów Polski wraz z załącznikiem pn. „Karta praw i obowiązków marketingowych członka kadry narodowej (olimpijskiej)".

§ 2

Rada Konfederacji rekomenduje dokument, o którym mowa w § 1, do stosowania przez polskie związki sportowe.

§ 3

Rada Konfederacji opowiada się za wprowadzeniem do statutów polskich związków sportowych regulacji dotyczących:

1) statusu zawodników,
2) praw i obowiązków członków kadry narodowej i reprezentantów Polski.

§ 4

Rada Konfederacji opowiada się za podjęciem działań legislacyjnych zmierzających do wprowadzenia do ustawy o kulturze fizycznej przepisów określających prawa i obowiązki członka kadry narodowej i reprezentanta Polski, ze szczególnym uwzględnieniem praw marketingowych.

§ 5

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Przewodniczący Rady
(-) Janusz Czerwiński

STATUS ZAWODNIKÓW ORAZ PRAWA I OBOWIĄZKI CZŁONKÓW KADRY NARODOWEJ I REPREZENTANTÓW POLSKI

(Propozycje uregulowań)

W dobie komercjalizacji i profesjonalizacji sportu wyczynowego szczególnie ważnym i pilnym staje się uregulowanie praw marketingowych i prawa do wizerunku zawodnika – członka kadry narodowej oraz określenie dopuszczalnych form ograniczenia tych praw w związku z potrzebami i wymaganiami macierzystych polskich związków sportowych i właściwych międzynarodowych organizacji sportowych, a także w zgodzie z Kartą Olimpijską.

Nie ulega wątpliwości, że najwłaściwszą formą określenia praw i obowiązków marketingowych członków kadry narodowej i reprezentantów Polski byłoby – uwzględniając dyspozycję zawartą w art. 31 ust. 3 Konstytucji RP – wprowadzenie odpowiednich postanowień do ustawy o kulturze fizycznej. Należy mieć jednak na uwadze, że tego typu droga jest stosunkowo długa i może być połączona z poważnymi trudnościami, jakie wynikają z kontrowersyjnego charakteru materii podlegającej regulacji.

Podejmowane są również próby – w drodze inicjatywy posłów Sejmowej Komisji Kultury Fizycznej i Sportu – następującego znowelizowania treści art.. 25 ust. 2 ustawy o kulturze fizycznej:

„ 2. Szczegółowe prawa i obowiązki zawodnika, w tym status zawodnika amatora i zawodnika posiadającego status zawodnika profesjonalnego oraz prawa i obowiązki członka kadry narodowej określa statut właściwego polskiego związku sportowego."

Tego typu zapis stanowiłby ustawową podstawę do obligatoryjnego określenia szczegółowych praw i obowiązków członka kadry narodowej, w tym praw marketingowych:

- przez każdy polski związek sportowy odrębnie, a zatem z uwzględnieniem specyfiki poszczególnych dyscyplin i dziedzin sportu,
- w statucie polskiego związku sportowego, a więc w najważniejszym akcie prawa wewnętrznego związku.

To rozwiązanie pozwoliłoby również na sprawowanie przez Prezesa Polskiej Konfederacji Sportu nadzoru nad przestrzeganiem tych praw i obowiązków.

Doceniając znaczenie przedstawionych powyżej sposobów regulacji praw i obowiązków członków kadry narodowej, przyjąć jednak należy, że aktualnie obowiązujące brzmienie art. 25 ust 2 ustawy o kulturze fizycznej („Szczegółowe prawa i obowiązki zawodnika, w tym status zawodnika amatora i zawodnika posiadającego status zawodnika profesjonalnego określa właściwy polski związek sportowy.") stanowić może ustawową podstawę unormowania tego

zagadnienia zarówno w statucie polskiego związku sportowego, jak i w formie uchwały zarządu tego związku.

Ujednoliceniu i upowszechnieniu wymienionych założeń i praktyki ma służyć załączona wzorcowa uchwała zarządu polskiego związku sportowego w sprawie statusu zawodników oraz szczegółowych praw i obowiązków członków kadry narodowej i reprezentantów Polski wraz z załącznikiem zawierającym Kartę praw marketingowych członka kadry narodowej.

Wzorcowa uchwała:

- określa status zawodnika amatora i zawodnika profesjonalnego,
- precyzuje znaczenie określeń członka kadry narodowej i reprezentanta Polski,
- wyszczególnia prawa i obowiązki członka kadry narodowej i reprezentanta Polski,
- przewiduje sankcje dyscyplinarne za naruszenie wymienionych w uchwale obowiązków.

W załączniku do uchwały stanowiącym efekt pracy Kancelarii Adwokackiej dr Marcina Wojcieszaka z Poznania określono:

- znaczenie wyrażeń sponsora, stroju reprezentacji narodowej, zawodów i czasu ich trwania oraz działalności konkurencyjnej,
- warunki udostępniania wizerunku członka kadry narodowej sponsorowi polskiego związku sportowego,
- zakres ograniczeń w korzystaniu przez członka kadry narodowej z praw osobistych,
- formy realizacji przez sponsora głównego uprawnień do wizerunku członka kadry narodowej.

Należy podkreślić, że wzorcowa uchwała wraz z Kartą praw i obowiązków marketingowych członków kadry narodowej była przedmiotem obrad Rady Polskiej Konfederacji Sportu w dniach 25 września i 17 grudnia 2003 r. Rada Konfederacji uchwałą nr 13 z dnia 17 grudnia 2003 r. (w załączeniu) przyjęła te dokumenty i rekomendowała je polskim związkom sportowym do wykorzystania.

Pożądanym byłoby zatem, aby polskie związki sportowe – do czasu uregulowań ustawowych – stosowały w praktyce rozwiązania zawarte w przedstawionym dokumencie, a także aby wprowadziły do swoich statutów unormowania dotyczące statusu zawodników oraz praw i obowiązków członków kadry narodowej i reprezentantów Polski.

mgr Marian RUDNIK
Dyrektor Biura PKSport

INFORMACJE

POLSKA
KONFEDERACJA SPORTU

13.01.2004r., Warszawa

Szanowni Państwo!

W I kwartale br. zmieniona zostanie strona internetowa Polskiej Konfederacji Sportu.(www.pksport.pl). Zamierzamy redagować ją w sposób atrakcyjniejszy i bardziej nowoczesny, tak, aby podawane i na bieżąco aktualizowane informacje stały się ciekawsze dla odbiorców, bardziej różnorodne i żeby było ich dużo więcej niż dotychczas.

Przedsięwzięcie to podejmujemy z myślą o wszystkich tych, którzy interesują się polskim sportem, np. dziennikarzach, czy kibicach, ale również tych, którzy uczestniczą w tworzeniu faktów istotnych dla naszego sportowego życia. A rzeczywistość tę w dużej mierze kreują polskie związki sportowe.

Chcemy, by strona internetowa Konfederacji promowała rodzimy sport i jego najwartościowszych reprezentantów, zawodników i działaczy, ich osiągnięcia, zamierzenia oraz najważniejsze wydarzenia, które – zebrane razem - tworzą przecież sportową historię.

Nowa formuła przewiduje m.in. prezentowanie wydarzeń najważniejszych dla poszczególnych związków, składających się na ich historię i dokumentujących ich dotychczasową działalność.

Zdajemy sobie sprawę, iż nasze plany przybiorą realny kształt tylko wtedy, gdy pomysł zaakceptują i zechcą aktywnie włączyć się w jego realizację członkowie Konfederacji, czyli związki sportowe. Nie ukrywamy, że na takie zaangażowanie bardzo liczymy.

POLSKA
KONFEDERACJA SPORTU

BIURO MARKETINGU SPORTOWEGO

tel (0-prefix-22) 827 76 06
tel/faks (0-prefix-22) 826 58 64
e-mail: marketing@pksport.pl

ul. Świętokrzyska 12
00-916 Warszawa
www.pksport.pl

24 STY. 2004
Wpłynęło dn. 7/04

INFORMACJE

Będziemy bardzo zobowiązani jeżeli poprzecie Państwo naszą inicjatywę i prześlecie nam dane i informacje o sprawach oraz faktach mówiących o związkowych dokonaniach. Prosimy przesyłać je pocztą elektroniczną na adres rzecznika prasowego Polskiej Konfederacji Sportu – skorupski@pksport.pl lub do Biura Marketingu Sportowego na adres - strubinska@pksport.pl

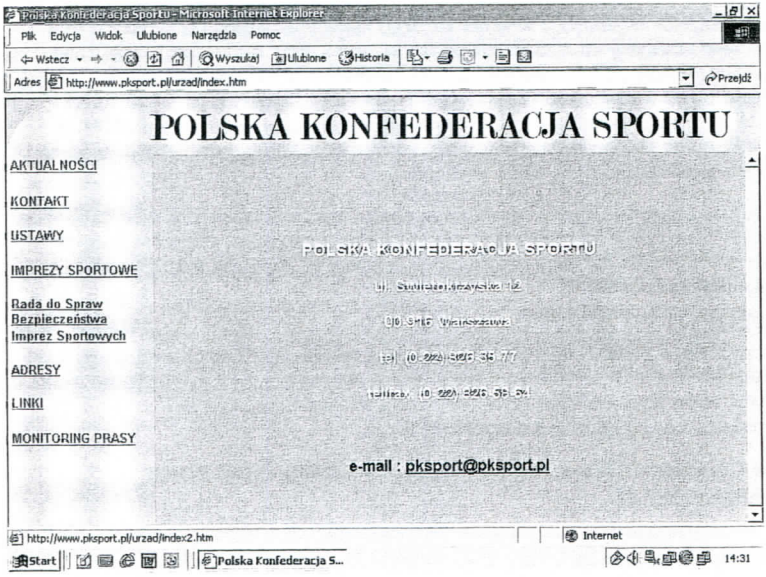
Równocześnie pragniemy poinformować, że strona internetowa Konfederacji już teraz zawiera tzw. linki, odsyłające do stron internetowych poszczególnych związków sportowych.

Ufamy, że okażecie Państwo życzliwość dla naszej inicjatywy, a nadesłane informacje wzbogacą zawartość serwisu.

Z poważaniem

Paweł Pawicki

Dyrektor Biura Marketingu Sportowego



KREATYWNOŚĆ - CZY MOŻNA SIĘ JEJ NAUCZYĆ?

Rozwój jest koniecznością zarówno w biznesie jak i życiu osobistym. Wiele firm upadło tylko dlatego, że w odpowiednim momencie nie umiały twórczo przystosować się do zmienionych warunków rynkowych i kurczowo kontynuowały stare, "dobre" strategie. Podobnie dzieje się w życiu osobistym, gdy świat wokół nas dostarcza coraz to nowych wyzwań.

W tych okolicznościach **KREATYWNOŚĆ** nabiera szczególnego znaczenia, a zauważanie nowych możliwości i twórcze działanie staje się koniecznością dobrego funkcjonowania w otaczającym nas świecie. Znakiem czasów są ogłoszenia: "przyjmę do pracy kreatywną osobę".

Potrzebujemy więc wszyscy twórczego podejścia do wielu spraw, ale **JAK TO ZROBIĆ**, skoro rozpowszechniony jest pogląd, że kreatywnym trzeba się urodzić oraz, że jest to cecha ściśle związana z wysoką inteligencją? Z tego przekonania wyciąga się dwa wnioski:

- osoba bardzo inteligenta **nie musi nic robić**, żeby usprawnić swoje myślenie,
- osoba, o przeciętnej inteligencji, **nic nie może zrobić**, żeby usprawnić swoje myślenie,

.... i w rezultacie nic się w tym zakresie nie robi! **TO JEST WIELKI BŁĄD.**

KREATYWNOŚĆ możemy traktować jako umiejętność taką samą jak jazda na nartach, czy samochodem. Jasne, że różne osoby będą miały różne wyniki, ale każda z nich może poprawić swoje rezultaty przez ćwiczenia. **Ćwiczenie czyni mistrza.** Na początku wydaje się to trudne, ale po pewnym czasie nie wiemy, jak to było możliwe, że kiedyś mieliśmy z tym problem.

Nasz umysł szybko zapamiętuje schemat każdego naszego działania i w sytuacji, którą rozpozna jako podobną, od razu stosuje znany wzorzec. Przy prowadzeniu samochodu bardzo sie to przydaje, gdyż zastanawianie się kierowcy nad każdym ruchem uniemożliwiłoby mu jazdę. Musi działać błyskawicznie i odruchowo. W wielu innych życiowych sytuacjach ta cecha umysłu również świetnie się sprawdza i oszczędza nam mnóstwo czasu na zbędne zastanawianie się. Istnieje jednak druga strona medalu, kiedy stanowi ona przeszkodę w twórczym myśleniu.

Kreatywność polega na wychodzenie poza utarte wzorce. Największe odkrycia często były dokonywane dzięki przypadkowym obserwacjom, pomyłkom, nieprzewidzianym zdarzeniom. To jednak jest marnotrawny sposób rozwoju, który nie wykorzystuje całego potencjału naszego umysłu.

Potrzebujemy **nauczyć się** sposobów patrzenia na problemy i zadania z różnych stron oraz akceptacji każdego punktu widzenia jako jednego z możliwych. **Trzeba umieć uwalniać się od starego schematu i tworzyć wiele nowych alternatywnych opcji.** Warto umieć dokonywać wyboru pomiędzy różnymi - z pozoru tak samo atrakcyjnymi rozwiązaniami. **TEGO MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ!**

Ośrodek Doradztwa i Treningów Szkoleniowych HOMO CREATORE
www.homocreatore.pl

Koenzym Q_{10} i jego zastosowanie w lecznictwie

Koenzym Q_{10} (Co Q_{10}) to substancja odżywcza, znajdująca się w każdej komórce naszego organizmu.
Obecność koenzymu Q_{10} w komórkach została zauważona w 1957r. a w 1959r. grupa naukowców kierowana przez prof. Karla Folkersa wyizolowała ten związek i opisała jego budowę chemiczną.
Ta złożona cząsteczka okazała się niezbędna w procesach metabolicznych prowadzących do produkcji energii na poziome komórki. Ze względu na rolę jaką związek ten odgrywa w organizmie stał się tematem wielu badań naukowych i klinicznych. Stwierdzono, że następstwem niedoboru Q_{10} jest defekt bioenergetyczny, a następnie zaburzenia funkcji różnych narządów i układów. Dotyczy to zwłaszcza układu krążenia krwi, przemiany materii, procesów reparacji i regeneracji układu immunologicznego i innych. Na podstawie uzyskanych wyników badań wydaje się, że najważniejszym wskazaniem do zastosowania koenzymu Q_{10} są choroby układu krążenia.
Korzystnych efektów można oczekiwać w niektórych chorobach przemiany materii. Paradontozie, cukrzycy i otyłości. Ze względu na wyraźne działanie immunostymulujące koenzymu Q_{10}, próbuje się go stosować jako lek uzupełniający w niektórych nowotworach. Co Q_{10} stosuje się w celu zwiększenia wydolności fizycznej, a wyrównanie jego niedoborów może spowolnić proces starzenia.
Co Q_{10} zarejestrowany w Światowej organizacji Zdrowia stosowany jest powszechnie w krajach wysoko rozwiniętych takich jak: Japonia, kraje Skandynawskie, Francja, Włochy, Niemcy, Stany Zjednoczone.
Szeroko zakrojone badania w tych krajach potwierdziły bezpieczeństwo i skuteczność Q_{10} Dalsze badania stwarzają podstawę do coraz szerszego zastosowania i rosnącej popularności tego, tak interesującego leku o dużym potencjale terapeutycznym.

DZIAŁANIE

Koenzym Q_{10} zwiększa siłę skurczu mięśnia sercowego, zmniejszając równocześnie jego zapotrzebowanie na tlen. Obniża ciśnienie krwi i zwiększa wydolność fizyczną, głównie przez zwiększenie siły skurczu mięśni szkieletowych. Zwiększa zdolność odtruwania ustroju oraz pobudza siły odpornościowe oraz spalanie tłuszczów i przetwarzania glukozy.

TOLERANCJA

Jest nietoksyczny i pozbawiony poważniejszych działań niepożądanych. Dzięki tym zaletom można go stosować nawet przez bardzo długi okres czasu, niemniej, dobre efekty leczenia uzyskuje się już po 2-3 tygodniach przyjmowania od 30 do 60 mg. Dziennie, po jedzeniu.
Na rynku polskim, dużym uznaniem cieszy się doskonale przyswajalny koenzym „Q-10 Plus Ginkgo Biloba" z naturalną witamina E firmy Healthy Nutrition której jedynym dystrybutorem w Polsce jest F.H.U. Millanex z Olsztyna

Wskazania do stosowania:

Choroby serca ,nadciśnienie ,miażdżyca ,obrzęki naczyniowe ,
choroba Alzheimera, podeszły wiek (poprawia sprawność intelektualną),zapobiega zatorom w naczyniach mózgowych , poprawia sprawność wzroku i słuchu ,
zanik dziąseł ,cukrzyca, schorzenia dróg oddechowych, wrzody żołądka dwunastnicy.

Lis

WYDAWCA: Zarząd PZRS
REDAKCJA: Z. Strzemieczny, T. Dobrzyński
ADRES REDAKCJI: 00-950 Warszawa, skr. poczt. Nr 1;
tel/fax 625-12-34 e-mail: lis@pzrs.org.pl